

Le patate vitelotte: un pieno di colore e di antiossidanti

 lascuoladiancel.it/2013/03/07/le-patate-vitelotte-un-pieno-di-colore-e-di-antiossidanti/

La Scuola Di
AnceL

7/3/2013

Pubblichiamo oggi il contributo della dottoressa Valentina Viti, Biologo Nutrizionista, sulle patate Vitelotte

Venerdì 8 marzo 2013 – L'articolo è stato modificato rispetto alla pubblicazione originale

«*Que les
meilleures
pommes
de terre
sont sans
aucun
doute les
vitelottes*»



È ciò che
Alexandre
Dumas ha
scritto nel
suo *Grand*

Gnocchi di patate vitelotte con noci, caciocavallo e verdure — Fotografia scattata da Valentina Viti

dictionnaire de cuisine (1873), riferendosi alle Vitelotte, una varietà di patate anch'esse appartenenti alla famiglia delle Solanaceae e pertanto caratterizzate da un apporto calorico moderato, buone quantità di carboidrati complessi (amido), proteine, fibre, vitamine e sali minerali, tra i quali spicca soprattutto il potassio¹.

Le patate vitelotte hanno origine antichissime, derivano dal Sud America (Perù e Cile) e sono caratterizzate da una polpa e una buccia di colore blu-viola. Nonostante oggi si coltivino anche in Francia e in Italia, non è facile trovarle in commercio. Hanno dimensioni ridotte, una forma oblunga e una polpa farinosa; ma ciò che non passa inosservato è certamente il loro scenografico colore, dovuto all'elevata concentrazione di *antiossidanti*, composti fondamentali per il nostro organismo, capaci di contrastare l'azione dei radicali liberi, di proteggere le nostre cellule contro l'invecchiamento e contro lo sviluppo dei tumori. Il contenuto di antiossidanti delle vitelotte è stato stimato di circa 150 mg in 100 g di peso a crudo, molto superiore al contenuto che ritroviamo in altri alimenti caratterizzati dallo stesso colore blu-viola quali uva e mirtilli².

Nelle vitelotte troviamo antiossidanti quali *l'acido fenolico*, *i carotenoidi*, *le antocianine*, *l'acido ascorbico* e *l'acido clorogenico*. In particolare questi ultimi tre antiossidanti sono stati oggetto di uno studio recente, avente come obiettivo quello di verificare l'effetto della cottura e della pelatura sul loro contenuto in diverse varianti di patate: bianche, gialle, rosse e viola. I risultati hanno dimostrato che le antocianine, l'acido ascorbico e l'acido clorogenico vengono maggiormente trattenuti nelle patate viola rispetto alle altre varianti, sia dopo la lessatura sia dopo la bollitura e soprattutto se si conserva la buccia durante la cottura; questo a causa del loro elevato contenuto iniziale³. In un altro studio invece è stato dimostrato che il consumo regolare di patate viola in soggetti ipertesi, non soltanto non induceva un aumento di peso, ma riduceva i valori pressori, agendo come ipotensivo⁴.

Per quanto riguarda il loro consumo in cucina, le vitelotte si prestano bene per essere consumate lesse, in purea o fritte, mentre la cottura al vapore è sconsigliata vista la farinosità della polpa. Ad ogni modo, così come per tutte le patate, il loro consumo deve avvenire nel giro di qualche ora dopo la cottura, onde evitare possibili contaminazioni batteriche e perdita di digeribilità. Con questa variante di patate, l'effetto scenografico per i vostri ospiti è comunque garantito!

Gnocchi di patate vitelotte con noci, caciocavallo e verdure

Ingredienti per 2 persone

- 500 g di patate vitelotte
- 1 uovo
- 100 g di farina
- sale q.b
- 1 cipolla piccola
- 2 carote
- 25 g di noci
- qualche foglia di indivia belga
- 25 g di caciocavallo
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

Preparazione

Lessare le patate con tutta la buccia, quindi pelarle e schiacciarle.

Impastare le patate, l'uovo e la farina, fino a ottenere un composto morbido ma compatto da far riposare.

Lessare le carote, precedentemente tagliate a rotelle, in un po' di acqua che andrà conservata.

Tagliare la cipolla e l'indivia a striscioline, soffriggere la cipolla nell'olio, aggiungere le rotelle di carota, l'indivia e il sale. Cuocere per cinque minuti.

Formare gli gnocchi come di consueto e portare a bollore dell'acqua salata per la loro cottura.

Nel frattempo frullare le noci, i dadini di formaggio e un po' di acqua di cottura delle carote, fino a formare una crema densa.

Cuocere gli gnocchi fino a che verranno a galla, scolarli e mantecarli con il condimento e la salsa di noci.

Buon appetito!

[Dottoressa Valentina Viti](#)

Pagina Facebook: [Biologa Nutrizionista Dott.ssa Viti](#)

Blog: [Una Nutrizionista in Cucina](#)

Fonti:

1. N. Sorrentino, A. Bay — [Cosa Mangiamo](#) — Mondadori Electa, 2011
2. Yuzhi Jiao, *et al.* — [Studies on antioxidant capacity of anthocyanin extract from purple sweet potato \(*Ipomoea batatas* L.\)](#) — African Journal of Biotechnology Vol. 11(27), pp. 7046-7054, 3 April, 2012
3. Lachman J, *et al.* — [Effect of peeling and three cooking methods on the content of selected phytochemicals in potato tubers with various colour of flesh](#) — J. Food Chem. 2013 Jun 1;138(2-3)
4. Vinson JA, *et al.* — [High-Antioxidant Potatoes: Acute in Vivo Antioxidant Source and Hypotensive Agent in Humans after Supplementation to Hypertensive Subjects.](#) — J Agric Food Chem. 2012 Feb 6